



管理慢性疼痛

有關疼痛您需要知道些什麼？

疼痛很複雜。人與人之間的疼痛差異很大，不同的人即使受同樣的傷，患同樣的病，他們的疼痛也可能很不一樣。造成疼痛的原因可以有很多種，例如膝部問題、痛風或者自身免疫病症（例如狼瘡）。

可以做些什麼來管理疼痛？

- 盡可能進行適度運動。每天行走可以幫助管理許多引起疼痛的病症。
- 保持健康的體重。額外的體重會增加關節和身體其他部分的負荷。盡量少吃脂肪和糖，多吃蔬果。
- 多與親朋好友相處。玩棋牌遊戲可以幫助您不去想那些疼痛，和別人在一起可以提醒您自己並非孤立無援。

瞭解更多資訊！

國家衛生院關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院有關於管理疼痛的免費易懂資訊。如需下載或預訂這些材料和其他主題的材料，請前往 <http://www.niams.nih.gov/multicultural/> 或撥打免付費電話 877-226-4267 (TTY：301-565-2966)。

- 關於背痛的簡明易懂資料
- 疼痛：研究帶來的希望（國家神經疾病及腦中風研究院）
- 疼痛：您可以得到幫助（國家老年疾病研究院）
- 顫頷關節和肌肉病症（國家口腔與顫面研究院）

